

कुल्ला करना

कुल्ला करने से मुंह से भोजन और कंकड़ों को साफ करने में मदद मिल सकती है।

विशेष परिस्थितियों के लिए कुल्ला करने के विभिन्न प्रकार हैं।

- पानी से कुल्ला करने से मुंह अम्लीय वातावरण से बेअसर हो सकता है। जब भी आप अम्लीय खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थ का सेवन करते हैं, तो पानी से कुल्ला करने की सलाह दी जाती है।
- रोगाणुरोधी माउथ रिंस बैक्टीरिया की पट्टिका की मात्रा को कम करने में मदद कर सकता है और मस्डे की सूजन की रोकथाम में सहायता कर सकता है। एंटीमाइक्रोबियल माउथ रिंस का उपयोग ब्रश करने और फ्लॉसिंग का विकल्प नहीं है।



बच्चे के साथ इन चीजों से बचें

- बच्चे के होठों पर चुंबन करने से बचें। बच्चे के होठों पर चुंबन करने से बैक्टीरिया फैल सकता है, जो माता-पिता से उसके शिशुओं में कैंटी का कारण बनता है।
- माता-पिता/देखभाल करने वाले बच्चे के मुंह में सफाई के लिए पैसिफायर रख देते हैं और उसे वापस बच्चे के मुंह में डाल देते हैं।
- बच्चे के मुंह में बोतल रखकर सोने से बचें। इससे दांतों पर चीनी जमने से रोकने में मदद मिल सकती है, जिससे
- बच्चे को दिन भर या रात को सोने के लिए फलों के पेय, सोडा और फलों के रस जैसे उच्च अम्लीय चीज़ी वाले पेय पदार्थ देने से बचें।

क्या आपको पता है

- गर्भावस्था के तीसरे और छठे महीने में आपके बच्चे के दांत विकसित हो रहे होते हैं।
- स्तनपान करने वाले बच्चों के दांतों में अभी भी सड़न हो सकती है। स्तन के दूध में चीनी होती है और बच्चे के दांतों को हर रोज़ साफ, नम कपड़े से पोंछना चाहिए।
- अत्यधिक अम्लीय pH वाले पेय पदार्थ पीने के बाद आपके मुंह को अनुकूल pH स्तर पर लौटने में 30 से 40 मिनट तक का समय लग सकता है।
- कई प्रकार की तरल शर्करा और चिपचिपी शर्करा होती है। सोडा और फलों के रस जैसी तरल शर्करा को दांतों से दूर रखने के लिए स्ट्रॉप से पीना चाहिए। इन पेय पदार्थों को पीने के बाद पानी से कुल्ला करने से मुंह को बेअसर करने में मदद मिल सकती है। कैंटी और चिपचिपी शर्करा तरल शर्करा की तुलना में मुंह में अधिक समय तक रह सकती है।
- जाइलिटोल युक्त शुगर-फ्री गम चबाने से भोजन के बाद लार का प्रवाह उत्तेजित हो सकता है और प्लाक एसिड को कम करके और दांतों को मजबूत करके सड़न को रोकने में मदद मिल सकती है।



संदर्भ:

¹ American Dental Association. (2019). Pregnancy. Retrieved from <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

² Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). Primary Preventive Dentistry. (7th Edition). New Jersey: Pearson Education.

गर्भवती माताओं के लिए दंत चिकित्सा देखभाल

गर्भावस्था के दौरान अपने संपूर्ण स्वास्थ्य का ख्याल रखना बेहद ज़रूरी है। दांतों का स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है और यह आपके बढ़ते बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।



गर्भावस्था के दौरान मौखिक स्वास्थ्य संबंधी सुझाव

- अगर आपको उल्टी होती है तो अपने दांतों को नुकसान पहुंचाने वाले हानिकारक एसिड को धोने के लिए अपने मुँह को पानी से धोएं।
- दांतों में दर्द या संवेदनशीलता के लक्षणों पर नजर रखें, जब आप कुछ खाते हैं या गर्म या ठंडा खाना खाते हैं।
- दांतों में दर्द या मतली के लिए कोई भी मौखिक स्वास्थ्य दवा लेने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- पेशेवर सफाई और जांच के लिए नियमित रूप से दंत चिकित्सक के पास जाने की सलाह दी जाती है।
- मीठे की जगह ताजे फल और सब्जियां खाएं।
- संतुलित आहार लें। मध्यम मात्रा में नाश्ता करें।
- तंबाकू, शराब और हानिकारक पदार्थों से बचें।
- याद रखें: ब्रश करें, फ्लॉस करें, कुल्ला करें।

गर्भावस्था में मसूड़े की सूजन

- हार्मोन मसूड़ों की इस हल्की बीमारी का सबसे आम कारण है जो गर्भवती महिलाओं को प्रभावित करती है।
- चमकीले लाल, सूजे हुए मसूड़े
 - मसूड़े छूने पर संवेदनशील हो जाते हैं
 - मसूड़ों से खून का अधिक आना
 - बच्चे के जन्म के बाद कम हो जाना



- गर्भावस्था के दौरान क्षय के विकास का जोखिम बढ़ जाता है**
- मतली और उल्टी के कारण दांतों पर पेट का एसिड जमा हो सकता है, जिससे दांतों का क्षरण हो सकता है।
- कैंडी चूसना, आहार संबंधी लालसा और भोजन के बीच-बीच में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट का बार-बार सेवन करने से दांतों में कैविटी होने का जोखिम बढ़ सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान मतली या गैर रिफ्लेक्स बढ़ने से दैनिक मौखिक देखभाल में देरी हो सकती है।

फ्लॉसिंग तकनीक

फ्लॉसिंग सप्लीमेंट्स और रोजाना ब्रश करने से दांतों के बीच की जगहों पर प्लाक और खाना हटाया जा सकता है, जिससे टार्टर बिल्डअप को रोका जा सकता है, रक्तस्राव को नियंत्रित किया जा सकता है और सांसों की बदबू को कम किया जा सकता है।

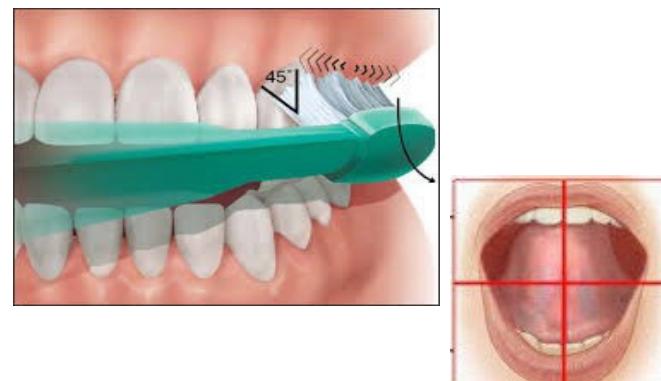
स्ट्रिंग फ्लॉस और फ्लॉस पिक्स जैसे कई तरह के फ्लॉसिंग तरीके इस्तेमाल किए जा सकते हैं।



ब्रश करने की तकनीक

ब्रश करने की क्रिया से मौखिक गुहा से प्लाक, भोजन और दाग हट सकते हैं। ब्रश दिन में 2 बार सुबह और रात में किया जाना चाहिए।

- नरम टूथब्रश से शुरूआत करें, ब्रश की नोक को मसूड़े के ऊतकों की ओर 45 डिग्री के कोण पर रखें।
- बहुत हल्के दबाव से, ब्रिसल्स ऊतक में हिलते हैं।
- मुँह के प्रत्येक चतुर्थांश को 30 सेकंड के लिए ब्रश किया जा सकता है, जो पूरे मुँह के लिए कुल 2 मिनट है।



1. फ्लॉस को मापने के लिए, फ्लॉस की लंबाई को बीच वाली उंगली से कोहनी तक चलाएं।

2. फ्लॉस के बड़े हिस्से को बीच वाली उंगली के चारों ओर लपेटें और बाकी फ्लॉस को विपरीत हाथ की उसी उंगली के चारों ओर लपेटें।

3. सीसॉं मोशन का इस्तेमाल करते हुए, धीरे से दांतों के बीच फ्लॉस को धुमाएं। संपर्क बिंदु (जहां दांत छूते हैं) से आगे निकल जाने के बाद, दांत को पकड़कर और सतह साफ होने तक फ्लॉस को ऊपर-नीचे खिसकाते हुए C-आकार बनाएं। पैपिला के दोनों तरफ दोहराएं।

